Αποτελεσματική Διαχείριση του Στρες

‘Οι άνθρωποι δεν αναστατώνονται από τα ίδια τα πράγματα, αλλά από την αντίληψή τους για αυτά’

Επίκτητος

Νίκος Γ. Πόδας
Σύμβουλος Επιχειρήσεων - Εκπαιδευτής

Ορισμός & Φυσιολογική Ερμηνεία

‘Η υποκειμενική αντίληψη για την προσαρμοστικότητα του σώματος και του μυαλού μας στις εξωτερικές απαιτήσεις, καθορίζει το επίπεδο πίεσης (στρες) που αισθανόμαστε’.

Φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού:

‘Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής’ - **3 Στάδια:**

1. Αντίδραση Συναγερμού
2. Στάδιο Αντίστασης (Προσαρμογή-μεγάλη ποσότητα ενέργειας)
3. Στάδιο Εξάντλησης(μεγάλο χρονικό διάστημα = σωματικές και ψυχικές διαταραχές/ θάνατος)

Συμπτώματα του συνδρόμου εξάντλησης

Α. Σωματικά

Β. Συναισθηματικά

Γ. Ψυχικά

Δ. Νοητικά

Ε. Κοινωνικά

Α. Σωματικά

- Αλλαγή στην όρεξη
- Αλλαγή βάρους
- Πονοκέφαλος
- Κόπωση
- Συχνά κρυολογήματα
- Μυϊκοί πόνοι
- Ταχυκαρδία
- Δυσπεψία
- Νευρικές κινήσεις μελών του σώματος
- Κατανάλωση φαρμάκων, αλκοόλ, τσιγάρων

Β. Συναισθηματικά

- Ανυπομονησία
- Ματαιοπονία
- Απότομες αλλαγές στη διάθεση
- Ευέξαπτη συμπεριφορά
- Εφιάλτες
- ‘Κανείς δεν νοιάζεται για μένα’
- Αίσθημα καταπίεσης
- Νευρικά γέλια
- Ανησυχία
- Απογοήτευση
- Γκρίνια
- Κατάθλιψη

Γ. Ψυχικά

- Αμφιβολία
- Απώλεια σκοπού
- Έλλειψη κατεύθυνσης
- Κυνισμός
- Απάθεια
- Φοβίες
- ‘Ανάγκη να αποδείξω’

Δ. Νοητικά

- Απώλεια μνήμης
- Αρνητική συμπεριφορά
- Σύγχυση
- Λήθαργος
- Συχνή ‘αφαίρεση’
- ‘Ελλειψη νέων ιδεών
- Έλλειψη αυτοσεβασμού
- Έλλειψη συγκέντρωσης

Ε. Κοινωνικά

- Απομόνωση
- Έλλειψη υπομονής
- Μοναξιά
- Αδιάφορη αντιμετώπιση πελατών και συναδέλφων
- Καχυποψία
- Εκμετάλλευση των άλλων
- Εμπάθεια και φθόνος

Παράγοντες που επιφέρουν στρες στο εργασιακό περιβάλλον – Εξωτερικοί

- Κακή οργάνωση
- Ανεπαρκής υποστήριξη
- Παρατεταμένη υπεραπασχόληση
- Χαμηλή θέση στην ιεραρχία
- Μη ικανοποιητική αμοιβή
- Ασαφής ρόλος/ περιγραφή θέσης
- Έλλειψη αυτονομίας
- Συγκρούσεις με συναδέλφους
- Κακή συνεργασία με προϊστάμενο
- Επαναλαμβανόμενη δουλειά (ρουτίνα)

Παράγοντες που επιφέρουν στρες στο εργασιακό περιβάλλον – Εσωτερικοί

- Τελειομανία
- Απόλυτη ταύτιση ζωής με την εργασία (ανισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής)
- Ανάγκη αποδοχής από τους άλλους
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Έντονη ανάγκη για επιτυχία

Μετατόπιση Αξιών
(τις τελευταίες δεκαετίες)

- Απόκτηση χρημάτων, καταναλωτικών αγαθών, γοήτρου
- Επίδειξη πλούτου
- Γρήγορη κοινωνική αναρρίχηση

Friedman, Roseman:
‘ Η καρδιά σας και η συμπεριφορά τύπου Α’

‘Κοινά χαρακτηριστικά και συμπεριφορές ασθενών που υπέστησαν καρδιακή προσβολή’

Συμπεριφορά τύπου Α

- Απότομος και επιθετικός τρόπος ομιλίας
- Βαριέται εύκολα
- Τρώει, μιλάει, περπατάει γρήγορα
- Εγωιστής, ενδιαφέρεται και συζητάει μόνον θέματα που τον αφορούν
- Αισθάνεται ενοχές όταν χαλαρώνει
- Δεν είναι παρατηρητικός, αδυνατεί να θυμηθεί λεπτομέρειες
- Οι στόχοι του σχετικοί με το 'τι αξίζει να έχει' και όχι 'τι αξίζει να είναι'
- Ανταγωνιστικός, ' ρίχνει το γάντι' σε άλλα άτομα τύπου Α
- Σωματικά σημάδια: Πάντα τεντωμένος, γέρνει μπροστά, σπάνια ακουμπάει στην πλάτη της καρέκλας
- Πάντα σε γρήγορους ρυθμούς, πιστεύει ότι έτσι έρχεται η επιτυχία
- Πιστεύει ότι η επιτυχία μετριέται πάντα με αριθμούς. Ενδιαφέρεται για το σκορ του παιχνιδιού και όχι για την ευχαρίστηση που αντλείται από αυτό

Συμπεριφορά τύπου Β

- Σπανίως αισθάνεται την πίεση του χρόνου, παρότι μπορεί να έχει τις ίδιες φιλοδοξίες με τον τύπο Α
- Προσαρμόζεται εύκολα χωρίς να δυσφορεί
- Συνεργάσιμος, συμπεριφέρεται φιλικά
- Διαλλακτικός, συζητάει διαφωνώντας χωρίς να εναντιώνεται προσωπικά στο συνομιλητή του
- Χαλαρώνει χωρίς ενοχές και εργάζεται χωρίς εκνευρισμό. Μακροπρόθεσμα είναι το ίδιο ή και πιο αποδοτικός από τον τύπο Α
- Συμμετέχει σε ένα παιχνίδι κυρίως για την ευχαρίστηση και όχι για τη νίκη

Πως μπορώ να αλλάξω από Α σε Β

- ✓ Πιστέψτε ότι αν αλλάξετε δεν θα υποφέρετε **οικονομικά και κοινωνικά**
- ✓ Μάθετε να γελάτε όχι με τους άλλους αλλά κυρίως με τον εαυτό σας

  (αυτοσαρκασμός, παραδοχή αδυναμιών κ.λπ.)
- ✓ Αναθεωρήστε από μηδενική βάση τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους σας, θέστε νέες προτεραιότητες και εξασφαλίστε περισσότερο προσωπικό χρόνο.
- ✓ Οργανωθείτε, εμπιστευθείτε, εκπαιδεύστε, αναθέστε
- ✓ Αποφύγετε τη συναναστροφή με τύπους Α
- ✓ Διευρύνετε τους ορίζοντές σας με δραστηριότητες που δεν χρειάζονται ‘ρολόι’

Στρατηγικές και τρόποι διαχείρισης του στρες

Α. Διαχείριση του χρόνου

Β. Φυσική κατάσταση και διατροφή

Γ. Ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης

Δ. Ενίσχυση θετικής στάσης

Ε. Κοινωνικές δεξιότητες

ΣΤ. Δημιουργία δικτύου υποστήριξης

Α. Διαχείριση του χρόνου

1. Να θέτεις στόχους (βραχυχρόνιους/ μακροχρόνιους) και προτεραιότητες
2. Να παρακολουθείς και να ενημερώνεις τους στόχους συχνά
3. Να καταγράφεις καθημερινά ‘ λίστα εργασιών’
4. Να θέτεις ρεαλιστικές προθεσμίες
5. Να υποδιαιρείς τα μεγάλα έργα σε μικρότερες εργασίες και να υλοποιείς μια κάθε φορά
6. Να μην ξεχνάς τα 4Α: Ανακύκλωσε – Αρχειοθέτησε – Ανάθεσε – Άρχισε
7. Να κάνεις τα σημαντικότερα και τα δυσκολότερα στον **χρόνο υψηλής απόδοσης**
8. Να μην αναβάλλεις
9. Να ασχολείσαι μόνο μία φορά με το κάθε έγγραφο
10. Να ελαχιστοποιείς τους ‘χρονοκλέπτες’ και τα ‘ βαμπίρ ενέργειας’
11. Να αξιοποιείς το χρόνο αναμονής και μετακίνησης (μελέτη αναφορών, προγραμματισμός ενεργειών, κ.λπ.)

Β. Φυσική κατάσταση και διατροφή

- ✓ Διατήρησε το κανονικό βάρος.
- ✓ Προγραμμάτισε χρόνο για συχνή άσκηση
- ✓ Κατάργησε το ασανσέρ – περπάτησε όσο συχνά μπορείς
- ✓ Προγραμμάτισε ετήσιο check-up
- ✓ Εξασφάλισε καθημερινά 7-8 ώρες ύπνου
- ✓ Μείωσε τις ποσότητες αλατιού, ζάχαρης και καφεΐνης.
- ✓ Να ξεκινάς τη μέρα σου με ένα καλό πρωινό
- ✓ Να τρως λογικές ποσότητες και να αποφεύγεις τις έντονες δίαιτες
- ✓ Να προτιμάς δημητριακά, φρούτα, λαχανικά
- ✓ Να αποφεύγεις το ‘fast food’
- ✓ Να αποφεύγεις το αλκοόλ
- ✓ Να κόψεις το κάπνισμα

Γ. Ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης

- ✓Να χρησιμοποιείς την τεχνική της αναπνοής (‘η γομολάστιχα’)
- ✓Να ακούς μουσική σε χαμηλή ένταση
- ✓Δημιούργησε ένα ήρεμο περιβάλλον (χρώματα, φωτισμός, διακόσμηση κ.λπ.)
- ✓Να αναζητάς τις αλλαγές και την ποικιλία στη ζωή σου
- ✓Να αναπτύσσεις την αίσθηση χιούμορ
- ✓Να προγραμματίζεις ώρες και μέρες διασκέδασης, αναψυχής, συντροφικότητας

Δ. Ενίσχυση θετικής στάσης

‘για να ενισχύσεις την αυτοεκτίμηση, την παραγωγικότητα, τα επιτεύγματά σου’

- ✓ Αναγνώρισε τις αρνητικές σκέψεις
- ✓ Να εξασκείσαι στη μετατροπή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές και στην ανάπτυξη νέων σκέψεων
- ✓ Να διατηρείς την αισιοδοξία σου
- ✓ Να αποφεύγεις το μοντέλο ‘άσπρο- μαύρο’, ώστε να αποβάλεις την άποψη ότι κάτι αναπόφευκτα θα γίνει
- ✓ Να εμποδίζεις τις αρνητικές προκαταλήψεις (π.χ. ότι δεν μπορείς να τα καταφέρεις γιατί δεν έχεις τις δυνατότητες)
- ✓ Να είσαι ρεαλιστής και όχι τελειομανής
- ✓ Να αποφεύγεις τη νοοτροπία του θύματος (‘όλοι είναι εναντίον μου’, ‘κανείς δεν με βοηθάει’)

Ε. Κοινωνικές δεξιότητες

(ο ειλικρινής και άμεσος τρόπος να εκφράζεις συναισθήματα και απόψεις, σε βοηθάει να αποκτήσεις μεγαλύτερη **‘σιγουριά’** και να ελέγξεις το στρες στις διαπροσωπικές σχέσεις σου)

- ✓ Να λες ‘όχι’ και να μην ψάχνεις για δικαιολογίες
- ✓ Να αποδέχεσαι τα λάθη και να μαθαίνεις από αυτά
- ✓ Να είσαι κριτής της δικής σου συμπεριφοράς
- ✓ Να μιλάς καθαρά και να εστιάζεσαι στο θέμα με απλές, κατανοητές, λέξεις
- ✓ Να αποδέχεσαι την κριτική και να αναζητάς με ψυχραιμία τα χρήσιμα στοιχεία πίσω τις ‘τοξικές’ φράσεις
- ✓ Να ολοκληρώνεις τα ημιτελή έργα
- ✓ Να αναθέτεις ευθύνες (+ ανάλογη εξουσία) στους άλλους

ΣΤ. Δημιουργία δικτύου υποστήριξης

(Η υποστήριξη επιβεβαιώνει την θετική εικόνα για τον εαυτό μας και ενισχύει τη σύνδεσή μας με ένα ευρύτερο κοινό, γεγονός που μειώνει το στρες)

- ✓ Όταν δέχεσαι υποστήριξη αυτό ενισχύει την ικανότητα και τη διάθεσή σου να υποστηρίξεις (κύκλος αρετής)
- ✓ Μην διστάζεις να ζητάς βοήθεια
- ✓ Να αποδέχεσαι τη βοήθεια που σου προσφέρεται
- ✓ Εάν δεν γνωρίζεις κάτι, ρώτησε κάποιον που γνωρίζει
- ✓ Να συμμετέχεις σε ομαδικά έργα
- ✓ Δημιούργησε κανάλια επικοινωνίας με συναδέλφους και φίλους
- ✓ Να συναναστρέφεσαι με θετικούς και αισιόδοξους ανθρώπους

Η κλίμακα Hanson

Η ευημερία του ατόμου εξαρτάται από την επιτυχία του να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις 4 βασικών τομέων της ζωής του

‘Η αποτυχία σε έναν μόνον τομέα, μπορεί να επιφέρει συνολική αποτυχία’

1. **Οικονομική διαχείριση:** ‘Η βελτιστοποίηση των οικονομικών αποτελεσμάτων και η ικανότητα να ζεις με αυτά που έχεις’.
2. **Προσωπική ζωή:** Ισορροπημένη οικογενειακή ζωή, υποστηρικτικό δίκτυο ειλικρινών φίλων και γνωστών, ευχάριστη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.
3. **Υγεία:** Σωματική και πνευματική ευεξία. Σωστή διατροφή, άσκηση, καλός ύπνος, μείωση καταχρήσεων, πνευματική τροφή.
4. **Απασχόληση:** Ενδιαφέρουσα, με υπευθυνότητες, ανταμοιβές, αναγνώριση, εξέλιξη.

Η κλίμακα		Hanson	
Κακή γενετική προδιάθεση	-10	Καλή γενετική προδιάθεση	+10
Αϋπνία	-20	Αίσθηση του χιούμορ	+20
Κακή διατροφή	-30	Σωστή διατροφή	+30
Παχυσαρκία	-40	Σωματική άσκηση	+40
Μη ρεαλιστικοί στόχοι	-50	Ρεαλιστικοί στόχοι	+50
Χρήση ουσιών (αλκοόλ, ηρεμιστικά, καφέδες κ.λπ.)	-60	Γνώση του τρόπου λειτουργίας του στρες	+60
Κάπνισμα	-70	Τεχνικές χαλάρωσης, καλός ύπνος	+70
Εργασιακή δυσαρέσκεια	-80	Επαγγελματική οργάνωση και σωστή προετοιμασία	+80
Οικονομική δυσχέρεια	-90	Οικονομική ασφάλεια	+90
Έλλειψη σταθερότητας στην προσωπική ζωή	-100	Σταθερή προσωπική ζωή	+100
Επιβάρυνση	**-550**	**Αντίσταση**	**+550**